

# PRSA

## Štěpán Matek

### UPOZORNĚNÍ:

*Toto není oficiální metodika ČSPS, ale pouze stručný výtah z metodiky a dostupných videí pro Vaši inspiraci.*

## I. CELÝ ZPŮSOB

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl>

### ZÁKLADNÍ METODIKA:

#### Poloha těla:

- stejně jako u motýlku je kritické udržení správné polohy těla při nádechu
- klíčové pro udržení správné polohy těla v oblasti od ramen po boky je, aby hlava směřovala po celou dobu nádechu obličejem dolů před sebe (úhel pohledu 45°)
- při nádechu tlačíme hrudník vpřed
- svaly HSS by měly být zatnuty, abyste měly narovnaná záda
- mimo fázi nádechu je tělo po co nejdelší dobu v poloze „streamline“

#### Dýchání:

- pro dobrou činnost svalstva je důležité pravidelné dýchání (plavec by neměl v žádné fázi zadržovat dech)
- v poloze „streamline“, kdy je hlava ponořena (fáze mezi nádechy), je nezbytné plynule vydechnout (optimálně nosem)

#### Pohyb nohou:

- na počátku prsového kopu jsou chodidla maximálně ohnutá v kotníku a palce jsou ohnuty směrem k holeni
- nohy jsou vytočeny prsty směrem ven a kolena směrem dovnitř
- paty přitáhneme co nejvíce k zadku

- záběrovou plochou (převážně vnitřní strana chodidel) se opřeme o vodu a prudkým pohybem směrem ven vytlačíme vodu a tím vyvineme sílu pro pohyb vpřed
- nohy se v závěru dostanou patami k sobě, abychom se vrátili do polohy „streamline“
- pro co nejmenší přední odpor při prsovém kopu je důležité načasování – prsový kop započneme ve fázi, kdy paže již směřují do polohy „streamline“

#### **Záběr pažemi:**

- záběr začínáme v poloze „streamline“, kdy dlaně jsou mírně vytočeny směrem do stran
- záběr provádíme přes vysoký loket – větší síla
- při záběru se snažíme za pomoci celých paží chytit co nejvíce vody
- lokty se nesmí dostat za tělo nebo ven z vody
- po dokončení záběru vracíme paže do polohy „streamline“ v mírném předstihu před hlavou

*Pozn.: Jednotlivé metodické body jsou překladem komentáře ve videu doplněného o všeobecně známé metodické prvky.*

#### **PŘÍKLADY TECHNICKÝCH CVIČENÍ:**

##### **I. Breaststroke progression drill (dá se volně přeložit jako „metodická řada“)**

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=ken9HFfX3tM>

- při výuce plaveckého způsobu prsa je nutné začít u nohou
- postupujte podle posloupnosti ukázané ve videu

##### **ad I. I. Prsové nohy s nádechem s velkou deskou**

- zpočátku je důležité uvědomit si správný pohyb nohou a správné načasování prsového kopu a nádechu
- prsový kop zahájíme, když se hlava vrací po nádechu zpět do vody
- navykněte plavce držet velkou desku ve spodní části (neopírat se o desku předloktím)
- toto cvičení můžete vylepšit, když plavec při nádechu pokrčí ruce a poté je vrátí zpět (podobně jako by zabíral)

#### **ad I. II. Prsové nohy s nádechem v poloze „streamline“**

- těžší varianta předchozího cviku
- můžete přidat malý skalingový záběr

#### **ad I. III. Prsové nohy s nádechem a připaženými pažemi**

- stejný princip
- pozor na polohu těla – plavec musí udržet stejnou hloubku po celou dobu provádění cvičení (stejně jako by plaval s deskou)

#### **ad I. IV. Prsový skaling a kraulové nohy**

- plavec si musí uvědomit, že na počátku záběru jsou dlaně mírně vytočeny do stran
- při pohybu rukou ven směřují palce dolů a při pohybu zpět směřují palce nahoru

#### **ad I. V. Windshield wiper drill**

- paže jsou v kloubech ohnuty v úhlu 90° (rameno a loket)
- předloktí směřuje kolmo ke dnu
- stejný pohyb palců při provádění skalingu jako u předchozího cvičení

#### **ad I. VI. Splývání – záběr**

- používejte pull boy
- začínáte splýváním na hladině v poloze “Y”
- na povel udělá plavec prsový záběr”
- záběr pažemi by měl být co nejširší a paže vracíme zpět do polohy „streamline“ **co nejrychleji**

#### **ad I. VII. Prsové paže**

- používejte pull boy
- plavte ve vyšší rychlosti kratší vzdálenost
- pozor na nohy – nesmíte provádět motýlový kop
- nohy musíte udržet u hladiny

### **ad I. VIII. Prsový záběr jednou paží**

- druhá paže je opřena o velkou desku
- jde o prvotní cvičení na načasování záběru, nádechu a prsového kopu
- cyklus provádíme v pořadí záběr směrem ven – nádech – prsový kop
- dávejte pozor, aby měl plavec souměrně ramena a nepřepadával na stranu neplavající paže

### **ad I. IX. Prsa za použití drah**

- uvádím pro inspiraci – v českých tréninkových podmínkách je toto cvičení prakticky neuskutečnitelné
- jde o to, aby plavce podplavávání drah donutilo ke splývání po dokončení záběru
- častá chyba u dětí bývá, že uspěchají další záběr a dostatečně nevyužijí energii, kterou získají při záběru a kopu

### **ad I. X. Návik záběru pod vodou (po startu a po obrátce)**

- základem je načasování záběru tak, abychom využili kinetickou energii získanou při startu
- provádějte posloupnost ukázanou ve videu
- pozorujte plavce a najděte optimální načasování

### **ad I. XI. „Nové“ pravidlo motýlového kopu při podvodním prsovém záběru**

- pravidla viz ad I. X.
- pro větší rozsah motýlového kopu musí odraz od stěny směřovat mírně ke dnu
- nohy se tak dostanou nad horní polovinu těla
- kop pak provedeme téměř stejně se záběrem
- teprve po tom následuje prsový kop

## **II. Návik prsových nohou na suchu**

Správné provedení: [https://www.youtube.com/watch?v=v61nEYUb5\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=v61nEYUb5_0)

- toto video zde uvádím záměrně kvůli výuce malých dětí – trenéři mládeže většinou s dětmi nesprávně nacvičují prsové nohy na suchu
- **!!!vyvarujte se nacvičování prsových nohou v sedě nebo na zádech!!!**